10 alimente bogate în potasiu. Te vor ajuta să te simți sătul mai mult timp

de Anastasia Paul | 16 Feb 2025 • 14:20

Sursa foto: Pixabay.com

Adulții ar trebui să consume 3.500 mg de potasiu în fiecare zi. Potasiul susține tensiunea arterială, ajută la deplasarea altor nutrienți în organism și ajută nervii și mușchii să funcționeze corect.

Însă doar 11% din aportul recomandat poate fi derivat dintr-o singură banană dar există o

ULTIMA ORĂ

» Vezi toate știrile

Zi magică pentru Leu și Vărsător: Succes, bani și oportunități pe 17 februarie 2025!

EXCLUSIV **Afacerea care i-a adus generalului Zisu un dosar penal: „Grădinarul” lui Iohannis, implicat în scandalul celor 2,5 milioane „îngropate” în Ghencea Militar**

Tenorul Ștefan von Korch din nou pe scena Operei Naţionale din Iași pe 16 martie în “Văduva veselă 2.0” regizată de Andrei Șerban

Ugandezul Jacob Kiplimo stabilește un nou record mondial în proba de semimaraton

Plajele din Florida, amenințate de algele toxice. Activiștii de mediu cer declararea stării de urgență

EDITORIALE

Punctul de rupere
Rasvan Popescu

Sfârșitul unei ere, începutul unei crize - România după Klaus Werner Iohannis
Ciprian Demeter

Mai bine „Cetățeanul Turmentat” decât „No Values Voters”!
Ionuț Bălan

Ce este potasiul

Potasiul este un electrolit cheie, mineral prezent în întregul organism și care menține funcțiile vitale, cum ar fi echilibrul fluidelor și sănătatea inimii. „*Nivelurile bune de potasiu sunt asociate cu o sănătate mai bună a oaselor – ceea ce este deosebit de important în timpul adolescenței, înainte de a atinge densitatea osoasă de vârf și după menopauză, când osteoporoza este un risc*”, spune nutriționistul și expertul în sănătatea intestinului, dr Lucy Williamson.

Dacă nu primim suficient potasiu, poate apărea un dezechilibru și „avem un risc mai mare de a dezvolta simptome precum oboseală, anxietate crescută, lipsă de concentrare, energie slabă, crampe musculare, dureri de cap, sindrom premenstrual și performanță atletică slabă.

Electroliții sunt, de asemenea, esențiali pentru o bună „âsănătate cognitivă pe termen lung. Studii recente au arătat că nivelurile de potasiu și magneziu pot îmbunătăți performanța cognitivă atât la pacienții cu demență, cât și la cei cu Alzheimer.

potasiu se schimba in functie de sezon; în timpul iernii, nivelurile noastre sunt în mod natural ușor mai ridicate decât în timpul verii", spune Williamson. Acest lucru poate fi afectat și de inhibitorii de potasiu, cum ar fi alcoolul, cofeina, consumul redus de frunze verzi și consumul de alimente ultraprocesate.

Alimente bogate în potasiu

Fructe

Fructele precum bananele, pepenele galben, grapefruitul, perele, papaya, mango, dovleceii, roșiile și avocado, conțin fibre solubile, care sunt utile pentru a ne ajuta să ne reglăm intestinul. De asemenea, alimentele bogate în fibre ne fac să ne simțim sătui și, prin urmare, este mai puțin probabil să alegem în mod constant alimente nesănătoase.

menținerea nivelurilor sănătoase de potasiu.

CITEȘTE PE ANTENA3.RO

Descoperire arheologică „extraordinară”: În timp ce se demola o clădire, s-au găsit ruinele celei mai vechi bazilici romane din Londra

Legume rădăcinoase

Sfecla roșie și păstârnacul sunt, de asemenea, perfecte pentru o supă gustoasă sau pentru a orna friptura de duminică.

Fructe uscate

Optează pentru caise și smochine.

Carne rosie

Carnea roșie este și o sursă genială de fier, care poate fi greu de absorbit doar din plante (cu excepția cazului în care este luată cu vitamina C).

ai fost instruit să reduci consumul de carne roșie de către un medic.

Lactate

Lactatele ne oferă și iod.

Cereale integrale

Ovăzul este o sursă excelentă de potasiu și poate fi adăugat în dieta ta prin cereale pentru micul dejun și terci.

Nuci și semințe

O gustare excelentă sănătoasă - fisticul, nuca de cocos și migdalele sunt pline de potasiu.

Fasole și linte

Fasolea și lintea au beneficii anti-îmbătrânire și antioxidante, alături de fibre, potrivit vougue.com.

Subiecte în articol: alimente potasiu

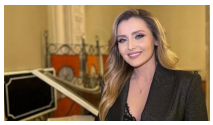
Urmăriți Jurnalul și pe Google News

TOP ARTICOLE PE JURNALUL.RO:

1. **Rezultate Loto 16 februarie 2025. Numerele câștigătoare de duminică la 6/49, Joker, 5/40, Noroc, Super Noroc și Noroc Plus**

3. PSD nu găsește un premier care să conducă România. Ce spune Vasile Dîncu
4. CFR anunță trafic feroviar deschis pe toate magistralele. Se circulă în condiții de iarnă
5. Nicușor Dan cere Guvernului să obțină un loc la summitul de la Paris

PARTENERI



ANTENA 3

Alina Sorescu, dezvăluiri emoționante despre căsnicie și divorț: „Abuzul emoțional e un subiect greu de recunoscut. Mă simt eliberată”

LIBERTATEA.RO

De ce bate pasul pe loc dosarul doctoriței care a luat mită de 926 de ori în pandemie. Medicul Venera Vatan a „făcut” peste 48.000 de euro din vaccinarea „la chiuvetă”

SPYNEWS.RO

Cu cine seamănă băiețelul Cristinei Cioran! Vedeta a devenit mamă pentru a doua oară cu puțin timp în urmă

ANTENA 3

Scumpirile îi fac pe români să meargă la supermarket în Bulgaria: Ce diferențe de preț sunt la ulei, mezeluri

ANTENA 3

Gigi Becali, despre Zisu: „Nu știu cum a ajuns general. Era ospătar. Punea ciorbă și turna în

ANTENA 3

2000 de tablouri, ceasuri și poșete de lux au fost găsite la generalul Cătălin Zisu, în urma

WEBCAM LIVE ROMÂNIA

ANTENA 1

Nativii binecuvântați de Divinitate în a doua jumătate de februarie 2025. Norocul va fi alături de ei

STIRILEKANALD.RO

Crimă din gelozie, în Dolj! Un bărbat l-a ucis pe actualul iubit al fostei soții, în casa acesteia. Victima venise să îi aducă flori iubitei

PRESSALERT.RO

SCANDALOS Incompetența administrației Fritz a dus la pierderea unei finanțări europene de patru milioane de euro pentru Spitalul de Copii „Louis Țurcanu” UPDATE Reacția lui Fritz și replica directorului Ovidiu Adam

© 2005-2025 jurnalul.ro. Toate drepturile rezervate. Date companie. Termeni și condiții. Cookie Settings

ANPC Te respectă SOLUȚIONAREA ALTERNATIVĂ A LITIGIILOR DETALII

SOLUȚIONAREA ONLINE A LITIGIILOR DETALII